ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PRE MAMY

pondelok	23. november 2026
raňajky	Palačinka s broskyňovým prelivom a tvarohom
desiata	Čedarová nátierka so šalátom, knuspi
obed	Sekaná s vajcom, kapusta z červenej repy, zemiaky
olovrant	Cottage s hruškami a lieskovými oriesky
večera	Tekvicové rizoto s morčacím mäsom
utorok	24. november 2026
raňajky	Omeleta s mascarpone, náš chlieb
desiata	Vanilkový krém s pečeným jablkom a škoricou
obed	Kuracie roláda plnená gouduo, bulgur
olovrant	Mozzarella s melónom a trojhránky
večera	Losos s bylinkovou posypkou, restovanou zeleninou, zemiaky
streda	25. november 2026
raňajky	Sendvič s morčacím mäsom
desiata	Jogurtt s ostružinami a mandlami
obed	Špenátové špalíčky s kremovým bazalkovým dresinkom
olovrant	Dip z čerstvého sýra, ciabatta
večera	Bravčové so sušenými slivkami a baby karotkou, cestoviny
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Vajíčková nátierka, pečivo
desiata	Pestrá zeleninová polievka
obed	Treska so syrovou omáčkou, pečené batáty
olovrant	Banánovo-marhulové pyré
večera	Wrap s kuracím mäsom a rímskym šalátom
piatok	27. november 2026
raňajky	Ricottový dezert s čučoriedkami a makadamovými oriesky
desiata	Hliva s fenyklom a koprovým žervé, rožtek
obed	Hovädzie kúsky s mrkvou, ryža, uhorkový šalát
olovrant	Bílý jogurt s hroznovým kompótom
večera	Zlatý kuskus so zeleninou a šmakounom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/